登山環境を新型コロナウィルスから守るための5つのお願い

1. 体調に不安がある場合は絶対に入山しないこと
2. 山小屋・テント場の営業確認、事前予約を徹底すること
3. 十分に難易度を落とした山選びをすること
4. 混雑を回避する登山計画により行動すること
5. 感染予防グッズを携行し、ゴミは持ち帰ること

長野県標準様式

登 山 計 画 書 Trekking Itinerary

年 Year　月 Month　日 Date

長野県知事
Nagano Prefecture Governor　殿

住所
Address

氏名
Name

長野県登山安全条例第21条第１項の規定により、
下記のとおり届け出ます。

目的山域 Destination　☐北アルプス Northern Alps　☐中央アルプス Central Alps　☐南アルプス Southern Alps　☐八ヶ岳 / 奥秩父 Yatsugatake/Oku Chichibu　☐その他山域 Other areas

主な山岳の名称 Mountain name(s)	

氏名 Name	性別 Sex	年齢 Age	住所 Address / 自宅電話番号 Phone、携帯電話番号 Mobilephone	緊急連絡先 Emergency Contact	山岳保険加入 insurance
リーダー Leader	男・女 M / F			氏名 Name	有・無 Y / N
			(自宅) Phone　(携帯) Mobile	電話番号 Phone	
	男・女 M / F			氏名 Name	有・無 Y / N
			(自宅) Phone　(携帯) Mobile	電話番号 Phone	
	男・女 M / F			氏名 Name	有・無 Y / N
			(自宅) Phone　(携帯) Mobile	電話番号 Phone	
	男・女 M / F			氏名 Name	有・無 Y / N
			(自宅) Phone　(携帯) Mobile	電話番号 Phone	

所属山岳団体名 Affiliate group		電話番号 Phone	

入山日 Trip Dates:From　月 Month　日 Date　下山予定日 To　月 Month　日 Date　パーティー人数 No. in party　人 persons

月 日 Date	行動予定 (詳細な予定を記入してください。) Schedule (in detail)	宿泊地 (山小屋・テント場) Accommodation
エスケープルート等 Escape route		

装備品〔☐にレ点〕※これだけあれば大丈夫だというリストではありません。 This is not an exhaustive list of equipment.
Gear (○必需品 ✻コロナ対策必需品 ●積雪がある登山などの必要品) (○necessary gear ✻for COVID-19 measures ●for snow/winter)

☐ レインウェア Rainwear	○	☐ ﾍｯﾄﾞﾗﾝﾌﾟ・予備ﾊﾞｯﾃﾘｰ Headlamp・Spare battery	○	☐ 行動食・サプリメント Trail snacks・Supplements	○	☐ 登山計画書(控) Trekking Itinerary (copy)	○
☐ 防寒着 Jacket	○	☐ 携帯電話・予備ﾊﾞｯﾃﾘｰ Mobilephone・Spare battery	○	☐ 非常食 Emergency rations	○	☐ ヘルメット Helmet	○
☐ 地図 Map	○	☐ 食料(日分) Food(For days)	○	☐ 救急用品・常備薬 First aid articles・Household medicine	○	☐ アイゼン Crampons	●
☐ コンパス Compass	○	☐ 飲料水(ﾘｯﾄﾙ) Drinking water(ℓ)	○	☐ ﾂｪﾙﾄ・ｻﾊﾞｲﾊﾞﾙｼｰﾄ Emergency tent	○	☐ ピッケル Iceaxe	●
☐ マスク Mask	✻	☐ 消毒液 Antiseptic solution	✻	☐ 寝袋 Sleeping bag	✻	☐ 体温計 Thermometer	✻

その他の装備品 Other Gear

【注意】☐登山計画書に関する個人情報は、山岳遭難発生時の救助・捜索活動のために利用します。
Personal information included in this hiking itinerary will be used to assist in search and rescue in case of emergency.
☐登山計画書は、地区山岳遭難防止対策協会等の民間の方々の御協力により回収しています。
These itineraries are collected in cooperation with area Mountain Rescue Associations.
☐山岳遭難発生等により救助・捜索活動を行った場合、経費を本人、ご家族、同行者等に請求する場合があります。
In the event of a mountain accident where search and rescue operations are performed, the cost of said operations may be billed to the victim their family, or travel companions.